

## Calor de Verano

A las hondas de calor raramente se les da la atención adecuada pero de hecho, ellas reclaman más vidas cada año que las inundaciones, los huracanes, y los tornados combinados. Las hondas del calor son un asesino silencioso. La insolación afecta también ambos géneros igualmente. Sin embargo, porque muchos hombres fueron expuestos al tiempo de calor en el trabajo, la mortalidad anual es 2 veces más alta en hombres que en mujeres.

En general, el cuerpo humano se refresca produciendo el sudor. El sudor evaporandose de la piel mantiene el cuerpo refrescado. Si la humedad más alta, el movimiento de aire es limitado, y llevando el equipo protector puede reducir la evaporación. Menos evaporación significa menos refrigeración. La toma frecuente de líquidos es necesaria para prevenir la deshidratación por la pérdida del sudor. Si esta fresco (50°F-60°F) agua u otros líquidos frescos (menos bebidas con alcohol o niveles altos de cafeína) debe estar disponibles. Beba en cantidades pequeñas frecuentemente por ejemplo, una copa cada 20 minutos.

Los problemas de la salud y la seguridad causados por el calor excesivo se llaman enfasis del calor. Estos son desde calambres, agotamiento hasta llegar a un estado más grave, como un ataque de calor.

- **CALAMBRES CAUSADOS POR EL CALOR** son una advertencia que el cuerpo ha perdido mucha sal por sudar. Los calambres afectan los músculos que usas en el trabajo, como la piernas, los brazos y el abdomen. Los calambres pueden ocurrir cuando una persona esta descansando.
- **AGOTAMIENTO DE CALOR** es una advertencia del cuerpo que el mecanismo de control de calor se a agotado por tanto trabajo. Los síntomas son agotamiento, mareo y/o náusea, pálido y piel pegajosa, la presión baja y el pulso se acelera. El agotamiento del calor puede dirigir a un ataque de calor si los síntomas son ignorados.
- **ATAQUE DE CALOR** puede ser fatal. Esto acontece cuando el mecanismo de la pérdida del calor del cuerpo se cierra. La persona no suda y la temperatura del cuerpo sube esto hace que el corazón se acelere, y la piel se ponga caliente y roja. Una persona que sufre de un ataque de calor necesita atención médica y debe ir de emergencia inmediata al hospital.

La mejor manera de tratar la enfermedad es preveniendola:

- Toma agua temprano y continuamente. El cuerpo pierde agua por sudor, y tu necesitas reemplazarlo frecuentemente. Expertos dicen que dejes de beber **bebidas alcoholicas, café, té y otras bebidas con cafeína como un reemplazo de líquido.** Estos tipos de bebidas causan que tu pierdas aún más agua y sal. **La mejor defensa es beber pura agua temprano y continuamente.**
- Use avanicos para criar movimiento de aire en tu área de trabajo.

- Cuando sea posible, toma quebradas y descansos frecuentes. Inmediatamente muevete a una área más fresca si te sientes mareado o llegas a tener asco. Reporta esto a tu mayordomo. Ten en cuenta también a tu compañero
- Vístete en colores claros, elige telas que permiten que la humedad y el calor escapen. Vístete con varios empalmes de ropa, ve quitándotelos durante el día a medida que vayas sintiendo calor, dale sombra a la piel con la ropa y lleva tu casco puesto en el sol.

Observa las señales de calor excesivo en ti mismo y en tus compañeros. La mayoría del tiempo el trabajador de construcción a lo mejor no sabe que le está pasando hasta que ya se enfermó. Si los síntomas ocurren, ayuda a la víctima para que se refresque y muévelo a un lugar fresco, ventílelo o empapalo con tela que se ha mojado en agua fresca. Dale de beber agua SOLO si está consciente.

**RECUERDE!! SI USTED SOSPECHA INSOLACIÓN DE CALOR DEBIDO A PIEL BRILLANTE, ROJA Y CALIENTE SIN SUDOR, PIDA AYUDA MÉDICA INMEDIATAMENTE.**